

Semana de 1 a 5 de Maio de 2023

Semana de 1 a 5 de Maio de 2023				alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira											
Almoço	Sopa		feriado								
	Prato										
	Salada										
Pão - Sobremesa											
Reforço alimentar (Manhã)											
Lanche											
Reforço alimentar (Tarde)											
3ª-feira											
Almoço	Sopa	de brócolos		sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); queijo (leite); bebida vegetal (soja)	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Prato	favas estufadas com pimento e massa espiral salteada			5,8	19,3	2,7	3,7	0,6	0,1	135,2
	Salada	alface, beterraba e milho			3,1	11,3	4,6	0,5	0,0	0,4	61,8
Pão - Sobremesa		mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com marmelada			2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão integral com queijo + bebida vegetal			15,5	21,9	8,5	7,4	2,2	1,8	214,8
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
4ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de legumes (alho francês, cenoura, curgete e brócolos)		sopa (aipo); gelatina (sulfitos); pão (glúten); iogurte vegetal (soja); margarina (leite, soja)	4,0	16,6	8,5	1,7	0,3	0,2	96,7
	Prato	arroz de legumes			12,9	40,2	3,0	6,6	1,0	0,2	275,8
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilha, cenoura e feijão verde			13,6	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	112,9
Pão - Sobremesa		mistura	gelatina		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina			4,8	54,9	31,6	0,9	0,1	0,7	250,1
Lanche		pão de mistura com marmelada + sumo de fruta 100%			3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal									
5ª-feira											
Almoço	Sopa	de couve lombarda com grão-de-bico		sopa (aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	5,3	18,4	7,9	1,6	0,2	0,3	109,2
	Prato	massada de feijão branco com cogumelos			9,4	34,3	7,2	1,6	0,2	0,3	190,1
	Salada	alface, cenoura e milho			2,9	10,6	3,9	0,5	0,0	0,4	58,2
Pão - Sobremesa		mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota			2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal			8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	0,9	222,0
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
6ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de ervilhas		sopa (aipo); curgete panada (glúten); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sesamo); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	2,9	18,6	8,0	1,6	0,2	0,3	100,0
	Prato	curgete panada frita com arroz de ervilhas e tomate			5,0	31,6	2,9	10,5	1,4	0,1	243,6
	Legumes	brócolos, curgete e couve-flor cozidos			5,4	4,3	3,7	0,8	0,1	0,0	45,4
Pão - Sobremesa		mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de sementes com marmelada			1,1	20,8	3,7	2,9	2,3	0,0	124,0
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal			7,2	37,2	11,9	6,4	2,8	0,8	241,0
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal		2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

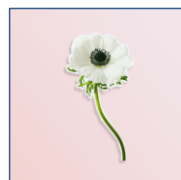


Semana de 8 a 12 de Maio de 2023

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de abóbora	sopa (aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); soja; pão (glúten); margarina (leite, soja); bebida vegetal (soja)	2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	massada de cogumelos com soja (massa esparguete)		7,2	37,4	3,2	4,2	0,7	0,2	220,4
	Salada	beterraba, couve roxa e alface		3,0	7,4	7,0	0,2	0,1	0,2	42,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)				2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche				8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	0,9	222,0
Reforço alimentar (Tarde)				0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de lentilhas	sopa (aipo); seitan (glúten, soja); pão (glúten); iogurte vegetal (soja)	4,0	16,7	6,6	1,3	0,3	0,3	94,8
	Prato	cubinhos de seitan salteados com tomilho e arroz de brócolos		20,6	40,7	3,3	15,9	2,4	0,3	394,0
	Legumes	couve lombarda e curgete salteados <u>incorporados</u> : brócolos		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		2,7	32,4	8,0	0,4	0,0	0,6	145,4
Reforço alimentar (Manhã)				4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0
Lanche				3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
Reforço alimentar (Tarde)										
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve flor	sopa (aipo); pão (glúten); margarina (leite, soja); pão de sementes (glúten, sesamo); iogurte vegetal (soja)	5,0	16,3	8,2	1,4	0,3	0,3	97,3
	Prato	jardineira de legumes (batata e legumes)		41,2	26,2	1,0	4,0	1,0	0,5	308,9
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilha, cenoura e feijão verde		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Reforço alimentar (Manhã)				4,2	33,8	7,3	4,6	2,6	0,1	207
Lanche				0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Tarde)										
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de legumes [alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura]	sopa (aipo); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); iogurte vegetal (soja)	4,0	16,6	8,5	1,7	0,3	0,2	96,7
	Prato	massa de legumes (feijão frade, cenoura, cogumelos, milho e massa espiral) com molho de azeite e alho		11,4	37,5	7,7	1,8	0,3	0,4	212,5
	Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, cogumelos e milho		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Reforço alimentar (Manhã)				4,8	39,6	16,1	0,9	0,2	0,7	187,3
Lanche				3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
Reforço alimentar (Tarde)										
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de curgete e cenoura	sopa (aipo); pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja); bolachas de água e sal (glúten,	3,4	12,4	4,9	1,2	0,2	0,2	74,6
	Prato	legumes no forno (abóbora e pimento) com lentilhas e arroz branco		5,4	51,3	3,7	3,4	0,5	0,2	262,3
	Salada	alface, cenoura e milho		2,9	10,6	3,9	0,5	0,0	0,4	58,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)				2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche				8,9	36,2	11,3	3,0	0,5	0,9	213,0
Reforço alimentar (Tarde)				2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

Maio é o quinto mês do calendário gregoriano e herdou o nome de Maia, divindade romana que era celebrada nesta época como responsável pelo crescimento das plantas que nascem na primavera.



Semana de 15 a 19 de Maio de 2023

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve lombarda	sopa (aipo); cogumelos (sulfitos);	4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	arroz de ervilhas, cogumelos e curgete	pão (glúten);	17,5	57,6	1,3	5,8	0,9	0,1	359,3
	Legumes	cenoura, brócolos e pimentos salteados	margarina (leite, soja);	2,8	3,9	3,5	0,7	0,1	0,1	32,3
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	iogurte vegetal (soja)	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)				2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche				4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0
Reforço alimentar (Tarde)				3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de abóbora e couve flor	sopa (aipo); massa (glúten);	4,3	16,0	7,7	1,3	0,2	0,3	92,4
	Prato	estufado de faves com repolho e massa esparguete	pão (glúten);	17,6	68,2	6,7	5,1	0,9	0,2	395,3
	Salada	alface, tomate e pepino	margarina (leite, soja); bebida vegetal (soja)	1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)				2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche				8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	0,9	222,0
Reforço alimentar (Tarde)				0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de brócolos	sopa (aipo); gelatina (sulfitos);	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Prato	saladina de batata com feijão frade	pão de sementes (glúten, sésamo);	22,1	72,0	8,2	1,1	0,5	0,3	394,0
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilha, cenoura e feijão verde	iogurte vegetal (soja)	13,6	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	112,9
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		3,5	25,5	7,1	1,8	0,4	0,1	132,7
Reforço alimentar (Manhã)				4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0
Lanche				3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
Reforço alimentar (Tarde)										
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); massa (glúten);	2,4	14,2	6,4	1,4	0,2	0,2	79,4
	Prato	massa vegetariana (feijão vermelho, massa macarronete e legumes)	pão (glúten);	13,6	48,8	3,8	8,2	1,1	0,1	328,6
	Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, pepino e couve lombarda	margarina (leite, soja);	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	iogurte vegetal (soja)	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Reforço alimentar (Manhã)				5,8	44,4	11,7	2,1	0,3	0,7	224,0
Lanche				0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Tarde)										
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de couve branca e grão de bico	sopa (aipo); pão (glúten);	4,0	18,7	8,3	1,5	0,3	0,3	103,8
	Prato	feijão preto estufado com arroz de tomate	margarina (leite, soja);	19,6	70,0	9,0	6,7	1,1	0,2	425,3
	Legumes	couve flor, brócolos e cenoura cozidos	iogurte vegetal (soja);	4,6	5,1	4,5	0,6	0,1	0,1	43,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)				2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche				3,6	39,4	19,0	3,5	0,7	0,2	220,0
Reforço alimentar (Tarde)				2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

15 de Maio Dia Internacional da Família



Dia escolhido pela Assembleia Geral da ONU para chamar a atenção para a importância da família como núcleo vital da sociedade e para seus direitos e responsabilidades.

Semana de 22 a 26 de Maio de 2023

				alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira											
Almoço	Sopa	de couve lombarda	sopa (aipo);	4,4	15,8	7,8	1,4	0,2	0,3	92,6	
	Prato	bolonhesa de soja com esparguete	soja; massa (glúten);	27,2	42,7	8,0	20,1	2,8	0,2	463,3	
	Salada	alface, cenoura e milho	pão (glúten);	2,9	10,6	3,9	0,5	0,0	0,4	58,2	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	(glúten);	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
Reforço alimentar (Manhã)			margarina (leite, soja);	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Lanche			iogurte vegetal (soja)	11,3	37,6	13,9	4,8	0,8	1,6	238,5	
Reforço alimentar (Tarde)				3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0	
3ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de legumes		4,0	16,6	8,5	1,7	0,3	0,2	96,7	
	Prato	seitan no forno com molho de cenoura e arroz de brócolos	sopa (aipo);	40,4	25,8	3,8	6,2	0,9	0,1	320,6	
	Legumes	couve lombarda, cenoura e brócolos cozidos	pão (glúten);	4,0	4,6	4,2	0,6	0,1	0,1	39,3	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	margarina (leite, soja);	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
Reforço alimentar (Manhã)			iogurte vegetal (soja)	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Lanche				3,6	39,4	19,0	3,5	0,7	0,2	220,0	
Reforço alimentar (Tarde)				0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
4ª-feira											
Almoço	Sopa	de curgete e feijão vermelho	sopa (aipo);	3,7	16,3	6,4	1,3	0,2	0,3	91,5	
	Prato	crepes de legumes (rebentos de soja e legumes) no forno com massa espiral	crepes de legumes (glúten, soja, sésamo);	7,0	39,5	4,7	8,8	1,6	0,1	269,2	
	Salada	beterraba, couve roxa e pepino	pão (glúten);	3,0	7,4	7,0	0,2	0,1	0,2	42,6	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	bebida vegetal (soja);	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
Reforço alimentar (Manhã)			iogurte vegetal (soja);	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Lanche				11,3	37,6	13,9	4,8	0,8	1,6	238,5	
Reforço alimentar (Tarde)				3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0	
5ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de alho francês e cenoura		3,4	13,3	5,4	1,4	0,3	0,2	78,8	
	Prato	saladinha de batata com grão de bico		13,9	50,5	7,1	7,8	1,0	0,2	332,1	
	Legumes	curgete, brócolos e couve flor cozidos	sopa (aipo);	5,4	4,3	3,7	0,8	0,1	0,0	45,4	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	pão (glúten);	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
Reforço alimentar (Manhã)			margarina (leite, soja)	3,5	25,5	7,1	1,8	0,4	0,1	132,7	
Lanche				8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	0,9	222	
Reforço alimentar (Tarde)				0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
6ª-feira											
Almoço	Sopa	de cenoura	sopa (aipo);	3,0	13,1	5,1	1,3	0,2	0,2	76,0	
	Prato	feijoada vegetariana (feijão branco e legumes) com arroz branco	pão (glúten);	21,2	64,1	6,8	6,7	1,0	0,3	408,4	
	Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, repolho e couve lombarda	margarina (leite, soja);								
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	pão de sementes (glúten, sésamo);	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
Reforço alimentar (Manhã)			iogurte vegetal (soja);	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Lanche			bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfatos);	7,2	37,2	11,9	6,4	2,8	0,8	241,0	
Reforço alimentar (Tarde)				2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



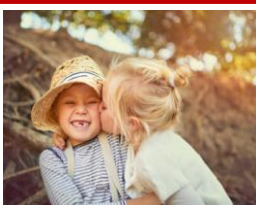
Tradições

AS MAIAS NA PORTA
DE CASA

Semana de 29 de Maio a 2 de Junho de 2023

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve lombarda	sopa (aipol); rissóis de tofu e espinafres	4,4	15,8	7,8	1,4	0,2	0,3	92,6
	Prato	rissóis de tofu e espinafres fritos com arroz branco	e espinafres (gluten, ovo, soja, sulfitos); pão (glúten); margarina (soja); pão de sementes (glúten, sésamo); iogurte	6,0	43,9	5,4	13,5	2,1	0,1	325,5
	Salada	alface, couve roxa e tomate		2,5	4,2	3,8	0,2	0,0	0,0	27,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)				2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche				4,2	33,8	7,3	4,6	2,6	0,1	207
Reforço alimentar (Tarde)				0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de cenoura	sopa (aipol); massa (glúten); pão (glúten); iogurte vegetal (soja)	3,0	13,1	5,1	1,3	0,2	0,2	76,0
	Prato	chili de vegetariano com feijão preto e massa cotovelinhos		24,9	98,7	8,2	4,3	0,5	0,3	543,2
	Legumes	<u>incorporados</u> : milho, cenoura e repolho		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Reforço alimentar (Manhã)				4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0
Lanche				3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
Reforço alimentar (Tarde)										
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão verde e lentilhas	sopa (aipol); soja; massa (glúten); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	15,2	22,4	8,0	2,2	0,4	0,2	140,8
	Prato	arroz de grão de bico e legumes		16,5	56,2	10,6	8,1	1,1	0,3	367,2
	Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, feijão verde e ervilha		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Reforço alimentar (Manhã)				8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	0,9	222,0
Lanche				3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
Reforço alimentar (Tarde)										
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de cenoura	sopa (aipol); seitan (glúten, soja); gelatina (sulfitos); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	3,0	13,1	5,1	1,3	0,2	0,2	76,0
	Prato	seitan frito em cebolada com batata pala-pala e arroz branco		16,4	22,9	1,6	25,2	8,3	0,7	388,9
	Salada	alface, cenoura e milho		2,9	10,6	3,9	0,5	0,0	0,4	58,2
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		13,6	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	112,9
Reforço alimentar (Manhã)				2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche				4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0
Reforço alimentar (Tarde)				3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de legumes (alho francês, cenoura, curgete e brócolos)	sopa (aipol); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	4,0	16,6	8,5	1,7	0,3	0,2	96,7
	Prato	massinha colorida de legumes (ervilha, cenoura, feijão verde e milho)		8,0	30,6	3,7	1,4	0,2	0,2	168,7
	Salada	<u>incorporados</u> : cenoura, feijão verde e milho		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Reforço alimentar (Manhã)				7,2	37,2	11,9	6,4	2,8	0,8	241,0
Lanche				2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7
Reforço alimentar (Tarde)										

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



31 de Maio
Dia dos Irmãos